

Warszawa, dn. 5.10.2012

Premiera książki Marioli Bojarskiej-Ferenc

W Warszawie w Domu Dochodowym, 4 października 2012 miała miejsce premiera najnowszej książki polskiej ikony fitness - Marioli Bojarskiej-Ferenc. W spotkaniu udział wzięli znani artyści, przedstawiciele świata sztuki, biznesu i mediów oraz przyjaciele autorki m.in. Jolanta Kwaśniewska, Alicja Resich-Modlińska, Grażyna Wolszczak, Beata Ścibakówna, Dawid Woliński, Marta Mandaryna Wiśniewska, Dorota Soszyńska, Leszek Miller, Grzegorz Napieralski, Paweł Poncyliusz i wiele innych.

Uroczysty wieczór prowadziła Agnieszka Szulim, która w rozmowie z Mariolą Bojarską-Ferenc przybliżyła gościom ideę powstania książki. Mariola Bojarska-Ferenc już od 25 lat propaguje ideę zdrowego stylu życia. Jubileusz pracy w mediach zaowocował wydaniem książki „Sztuka dobrego życia”. Autorka odpowiada w niej m.in. na takie pytania jak: czy warto dbać o kondycję bez względu na wiek? Jak zmienić styl życia na lepszy?.

Mariola Bojarska-Ferenc w dyskusjach ze specjalistami z dziedziny żywienia, uświadamia czytelnikom, jak stosując odpowiednią dietę i prowadząc aktywny tryb życia można zapobiegać dolegliwościom zdrowotnym. Natomiast w rozmowach z gwiazdami filmu, dziennikarzami i politykami – m.in. Grażyną Wolszczak, Katarzyną Grocholą, Rafałem Bryndalem, Piotrem Szwedese, Jolantą Kwaśniewską, Joanną Kurowską, Sylwią Gliwą, Fiolką Najdenowicz, Magdaleną Wołęjko, Danutą Błażejczyk, Samborem Czarnotą, Jakubem Przebindowskim - zdradza czytelnikom ich sekrety dbania o zdrowie i kondycję fizyczną.

W „Sztuce dobrego życia” autorka proponuje nowatorskie diety, m.in. oparte na gęstości energetycznej i odżywczej produktów. Dodatkowo, ponad 30 całodziennych, niskokalorycznych menu wraz z przepisami, ukierunkowanymi na zapobieganie problemom zdrowotnym, takim jak: np. jak radzić sobie z zasypianiem, jak wybierać mądrze słodczy, jak utrzymać władzę nad pęcherzem dzięki specjalnej diecie i ćwiczeniom, czym karmić nasz mózg. Przybliży także czytelnikom najnowocześniejsze formy ruchu takie jak: joga, medytacja, drums alive, pilates i wiele innych. Ponadto, podpowiada jak żyć, by poczuć się pewniej i osiągnąć sukces na różnych płaszczyznach życia zawodowego, prywatnego, emocjonalnego i finansowego. Książka do nabycia w księgarniach od 3 października 2012.

Mariola Bojarska-Ferenc za swoją życiową misję uważa popularyzację zdrowego stylu życia. To ona zapoczątkowała w Polsce modę na fitness. Jest autorką programu „Sztuka życia” emitowanego przez TVP2 i felietonistką. Prywatnie żona, matka, a od niedawna także teściowa.

W swoim zawodowym dorobku ma 3 kasety wideo z ćwiczeniami oraz 2 książki „Cudowny ruch” i „Zatrzymaj czas”, które spotkały się z uznaniem czytelniczek w całej Polsce. Należy

do największych na świecie organizacji zajmujących się promocją zdrowia i fitnessu: ECA World Fitness i IDEA Health and Fitness Association. Regularnie bierze udział w światowych kongresach i szkoleniach, na których poznaje aktualne trendy w dziedzinie zdrowia.

Najnowsza książka „Sztuka dobrego życia” jest poradnikiem dla kobiet i mężczyzn, którzy chcą doładować swoje akumulatory i zmienić styl życia na lepszy. Autorka przybliżyą czytelnikom filozofię wellness w bardzo przystępnej i ciekawej formie:

- Nie chcesz utyć? – Wyśpij się! Aby dobrze się wyspać ostatni posiłek zjedz nie później niż trzy godziny przed zaśnięciem. Ciepła kolacja korzystnie wpływa na sen.
- Erotyczna dieta – co jeść by czerpać większą radość z seksu?
- W sytuacjach stresowych w ciągu dnia wypij przynajmniej 6-8 szklanek wody.
- W walce z migreną wypij co najmniej 2 litry dobrej wody, wyklucz produkty z glutaminianem sodu.

Sponsorami książki są: Wydawnictwo Olesiejuk, Cisowianka Perlage, Ministerstwo Rolnictwa i firma Kupiec. Natomiast sponsorami przyjęcia byli: Patio Domu Dochodowego, catering Magdy Gessler, Cisowianka Perlage, firma Kupiec, wódka ekskluzywna Chopin, firma Nova Group, firma AA Cosmetics i firma Meadow Group.

Kontakt:

BC MFD Media Communications

Aneta Walęga

kom. 508 615 911

tel. 22 403 50 91

mail: aneta.w@bcmfd.pl